

暑さに打ち勝つ からだづくり🔥

熱中症が心配なのは、真夏だけではありません。前日までに比べて急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れておらず、熱中症のリスクが高まります。本格的に暑くなる時期に備え、からだを慣らしておきましょう。

熱中症との戦いは
もう始まっています!!



熱中症予防のカギは「暑熱順化」

人は汗をかくことで熱を外に逃しています。この体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもってしまうと、熱中症が引き起こされます。熱中症の予防には、からだ暑さに慣れ、体温調整しやすくなる「暑熱順化」が重要です。

暑熱順化できていない



- 皮膚の血流量が少なく、熱を放散しにくい
- 体温が上昇しやすい

熱中症になりやすい

暑熱順化できている



- 皮膚の血流量が多く、熱を放散しやすい
- 体温が上昇しにくい

熱中症になりにくい

日常生活から暑さに備える!

おすすめ暑熱順化トレーニング👟

からだ暑さに慣れるまでは数日から2週間程度かかり、一度暑熱順化しても、数日暑さから遠ざかると効果がなくなってしまいます。日ごろから汗をかくように心がけましょう。



ウォーキング(1回30分)
ジョギング(1回15分)
週5回がめやす



湯船につかって入浴
サウナで汗をかくのも効果的!



サイクリング(1回30分)
週3回がめやす

ここでも
運動量UP!

できるだけ階段を使う
帰宅時にひと駅分歩く



適度な筋トレ
ストレッチ(1回30分)
週5回〜毎日

*運動の際は室内でも温度や湿度に注意し、水分・塩分不足にならないようにしましょう。
*急に暑くなった日は、無理して運動しないようにしましょう。

基本的な熱中症対策も忘れずに

暑さに慣れていても、熱中症が完全に防げるわけではありません。その日の気温や行動に合わせて対策するのがポイントです。また高齢者や子ども、持病がある人は熱中症の発症リスクが高く、特に注意が必要です。

- こまめに水分・塩分を補給する
- エアコンで室内を涼しく(室温28℃程度)
- 十分に睡眠をとる
- バランスの良い食事をとる
- 帽子や日傘で直射日光を避ける
- 天気の良い日は日中の外出を控える

暑さ指数(WBGT)による日常生活での熱中症リスク

- 31℃以上 危険 外出はなるべく避け涼しい室内で過ごす
- 28~31℃ 厳重警戒 外出時は炎天下を避ける
- 25~28℃ 警戒 運動や激しい作業の際は十分な休息を
- 25℃未満 注意 運動や激しい作業の際は熱中症の危険アリ

※日本気象学会「日常生活における熱中症予防」第3版(2023年)より

全国の暑さ指数(WBGT)



熱中症かな?と思ったら
すぐに応急処置を!

症状

- めまい ●立ちくらみ ●頭痛
- けいれん ●吐き気 ●高体温
- 手足がつる ●大量の発汗 など

応急処置

涼しい場所で服をゆるめ、
体を冷やす
水分・塩分を補給する

こんなときは 救急車を

- 意識がない・応答が鈍い
- 言動がおかしい
- 水分を自分で摂取できない

けんぽお知らせ板